

臺南市白河區竹門國民小學樂活運動實施計畫

壹、依據

教育部體育署 111 年 10 月 21 日臺教體署學(三)字第 1110038964 號函,辦理籃球、跳繩、跑步及大隊接力等 4 項實施計畫。

貳、目標

- 一、培養學生運動習慣,激發學生運動動機與興趣。
- 二、養成終身參與身體活動的能力與態度,儲蓄健康與快樂。
- 三、民國 112 年學生體適能通過率達 58%以上。

參、主辦單位:教導處學務組

肆、對象:全校一到六年級學生

伍、期程:上學期 111 年 10 月 3 日~111 年 12 月 31 日

下學期 112 年 3 月 1 日~112 年 5 月 31 日

陸、實施內容與方式:

- 一、學生完成各項運動之標準,再由學務組統計紀錄表,表揚表現優良班級及學生,並核予榮譽點數。
- 二、時段:以每週二、四晨間(8:00-8:30)為學校統一運動時間。另教師也可利用體育課或課餘時間指導學生進行相關活動。
- 三、實施方式

運動類型	進行方式	年段獎勵標準	獎勵分數
跑步	期末累計總圈數	低年級達 30 圈 中年級達 40 圈 高年級達 50 圈	依學校獎勵標準辦理
籃球	運球、投籃、上籃	低年級可運球籃球場 1 圈 中年級投籃命中 5 次/1 分 高年級上籃命中 5 次/1 分	依學校獎勵標準辦理
跳繩	一跳一迴旋	低年級 25 次/30 秒 中年級 40 次/30 秒 高年級 50 次/30 秒	依學校獎勵標準辦理
大隊接力	不分年段、分組競賽	取前三名獎勵	依學校獎勵標準辦理

四、場地規劃(為安全起見,速度慢者跑右道,左道為超速道,麻煩老師宣導)

項目	跑 步	籃 球	跳 繩	大隊接力	備註
場地	操場	風雨籃球場 中庭籃球場	教室前連鎖 磚道	操場	

柒、預期效果

- (一)養成學童良好的體能,以適應生活環境之變遷。
- (二)養成規律之運動習慣,促進身心發展,奠定健康基礎。

捌、本計畫陳請校長核可後公佈實施,修正時亦同。

承辦人: 教師兼學務組長 吳明龍

學務主任: 教師兼代理教導主任 黃家傑

校長: 竹門國小校長 簡辰全